

Menú:

HIPOCALÒRIC ADULT

Octubre 2020

ESCOLA SANT BERNAT CALVÓ

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Dia 5

Macarrons bullits amb rajolí d'oli i alfàbrega
Pit de pollastre a la planxa amb pebrot al forn
Fruita del temps

Dia 6

Cigrons saltats amb rajolí d'oli
Truita francesa amb albergínia al forn
Fruita del temps

Dia 7

Patata i carbassa bullida amb rajolí d'oli
Llom a la planxa amb pastanaga baby
logurt descremat

Dia 8

Puré de verdures de temporada
Peix al forn amb arròs saltat amb orenga
Fruita del temps

Dia 9

Sopa vegetal amb galets
Pollastre a l'allada amb patata al caliu
Fruita del temps

Dia 12

FESTA

Dia 13

Sopa vegetal amb pistons
Llom a la planxa amb xampinyons saltats
Fruita del temps

Dia 14

Amanida (tomàquet, formatge fresc, olives negres i mix d'enciams)
Gall dindi planxa amb arròs saltat amb orenga
Fruita del temps

Dia 15

Bleda amb patata i pastanaga
Pollastre al forn amb tomàquet al forn
logurt descremat

Dia 16

Espaguets saltats amb rajolí d'oli i orenga
Peix al forn amb carbassó al forn
Fruita del temps

Dia 19

Crema de llegums
Truita francesa amb albergínia al forn
Fruita del temps

Dia 20

Bròquil, pastanaga i patata
Pollastre amb herbes aromàtiques amb saltejat mediterrani
Fruita del temps

Dia 21

Escudella vegetal (llavors de meló i ou dur)
Cigrons, patata pastanaga i carbassó
Fruita del temps

Dia 22

Arròs amb verdures i quinoa
Lluç al forn amb pebrot vermell al forn
Fruita del temps

Dia 23

Sopa de fideus
Llom a la planxa amb carxofes saltades
logurt descremat

Dia 26

Tallarines amb rajolí d'oli i alfàbrega
Palometa al forn amb tomàquet al forn
Fruita del temps

Dia 27

Llenties saltades amb rajolí d'oli
Truita francesa amb carxofes saltades
Fruita del temps

Dia 28

Arròs saltat amb rajolí d'oli i orenga
Llom a la planxa amb pebrot al forn
Fruita del temps

Dia 29

Coliflor amb patata
Gall dindi a la planxa amb saltejat tradicional
Fruita del temps

Dia 30

Puré de carbassa
Pollastre al forn amb patata al caliu
logurt descremat

Menús revisats per la Dietista Diplomada Cristina Molina .Col. CAT 000629
Fruita de temps: poma, pera, taronja, kiwi, pinya, préssec, nectarina, meló i síndria

CuinaGestió es reserva el dret de modificar els menús sempre que sigui per causes alienes a la seva voluntat.

Cuina Gestió és membre col·laborador de:



CuinaGestió

Segueix-nos a



www.facebook.com/c.gestio

RQ-86 Rev.02 Ed.01-08-16

